

# ほけんだより 9月



9月号 part2

大分県立別府鶴見丘高等学校保健室発行  
第9号 2015年9月25日(金)

## 鍛錬遠足特集号

\*来週は鍛錬遠足です。健康に注意して自然を楽しみましょう！ 来週にかけて体調が悪くなった人は、再度、参加の可否を主治医と相談して報告して下さい。3年生も、部活を引退して体力が落ちていますから、無理の無い範囲で楽しみましょう

**【重要】** 班の中には、何らかの理由でゆっくりとしたペースでしか登れない人もいます。皆でフォローしつつ、遅い人のペースに合わせて登りましょう。また、登山道を登るため、ポイント以外では途中

## 山登りで大切なのは、「日よけ雨よけ虫よけ」です。

### 1. 日よけ

秋の日差しは春と同じく見かけより紫外線量は多いもの。帽子を被るのは日焼け対策にも熱中症対策にも有効です。また、木の枝や虫が頭に当たったり、目に入るのを防いでくれます。日光に弱い人は日焼け止めも忘れずに。登る前に塗ったら、降りる前にも塗り直すと安心です！

### 2. 雨よけ

山頂は風が強く、空気も冷たいです。晴れている日は気持ち良いですが、雨が降るとかなり寒くなります。逆に天気良ければ暑くなります。登り始めの天気良くても、山の天気は急変します。必ずレインコートと防寒具を、また暑くなったら脱げるように半袖・長袖体操服どちらも準備して臨みましょう。

### 3. 虫よけ

山にはハチを始め、ブヨやアブ、毛虫など色々な虫がいます。最近話題のマダニにも十分な注意が必要です。草むらに入らない、生えている木や草花にむやみに触らないようにしましょう。長袖長ズボン、また必要なら虫よけスプレー等を使用しましょう。スズメハチにも注意が必要です。巣を守るために攻撃する性質があるので、もしもハチや巣を見かけたら、騒がずにそっと離れましょう。先生方が緊急事態に備えて、『10M先まで届くジェット噴射式スプレー』と、『ハチ刺されに効果のある毒吸引器』を持っていますので、いざというときには近くにいる先生へ声をかけて下さい。

\*気温が低ければ、喉の渇きを感じにくいかもしれませんが、こまめに水分補給をするように心がけましょう。ペットボトル2~3本は必要です。

！ 応急手当の基本は **RICE** (ライス)



打撲やねんざなどケガをしたときの応急手当は、RICEと言われる次の4点が基本です。素早く正確に行うことで、痛みや腫れ、内出血を抑えるのに役立ちますので、ぜひ覚えておいてください。

**Rest** (レスト) : 安静



無理をしないことが肝心

**Ice** (アイス) : 冷却



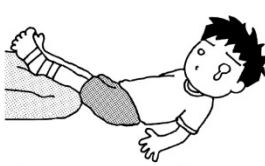
タオルの上から氷のうなどで15分くらい冷やす

**Compression** (コンプレッション) : 圧迫



あまり強く押さえつけ過ぎないように注意

**Elevation** (エレベーション) : 挙上



痛いところを心臓よりも高く保つ

RICEは応急手当です。痛みや腫れが続くようなら、病院を受診してください。

